

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/ 5-9 kl Rudens-Ziema (4)****PIRMDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
Z9.1Pār	Dārzeņu zupa ar vistas gaļu <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/10	3,49	6,44	10,72	113,67
4sl	Sautēta cūkgaļa baltā mērcē <i>(Milti, kviešu, a. lab.(A1), Krējums skābs sverams 20% (A7), Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	80	9,49	10,28	6,71	164,93
P30	Vārīti griķi	1	120	5,16	0,87	42,11	199,52
3.9	Burkāni ar sēkliņām	1	70	1,07	4,13	5,01	61,49
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	40	2,20	0,52	16,36	90,00
D41	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200/	5,64	4,00	9,46	96,40
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0,32	0,16	8,00	38,40
				<b>27,37</b>	<b>26,40</b>	<b>98,37</b>	<b>764,41</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27,37</b>	<b>26,40</b>	<b>98,37</b>	<b>764,41</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,74 grami		DĀRZEŅI 106,3 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		KARTUPEĻI 50 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 81,56 grami		PIENS, skābie produkti 268 grami		GAĻA, ZIVIS 52,11 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/ 5-9 kl Rudens-Ziema (4)****OTRDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
G10.1.1 Pā	Cūkgaļas kotlete	1	100	12,58	18,86	5,32	251,38
P31	Vārīti kartupeļi	1	140	2,82	0,30	27,00	115,50
3.1	Kāpostu- sv.gurķu salāti	1	70	0,71	3,13	2,64	47,71
M8pār	Piena mērce <i>(Milti, kviešu, a. lab. (A1), Piens pakās 2% TI (A1))</i>	1	50	1,56	2,89	4,42	49,92
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	40	2,20	0,52	16,36	90,00
Ķis2b	Upeņu uzpūtenis/piens <i>(Mannā (A1), Piens 2% T (A7))</i>	1	100/180	7,56	3,79	27,87	176,01
				<b>27,43</b>	<b>29,49</b>	<b>83,61</b>	<b>730,52</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27,43</b>	<b>29,49</b>	<b>83,61</b>	<b>730,52</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,79 grami		DĀRZEŅI 75,27 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 8,5 grami		KARTUPEĻI 178 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 17 grami		PIENS, skābie produkti 222 grami		GAĻA, ZIVIS 80 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/ 5-9 kl Rudens-Ziema (4)****TREŠDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
Z34	Biešu zupa /krējums <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	250/5	4,01	5,76	17,84	141,10
G9	Cīsiņi vārīti	1	60/	6,38	13,86	0,93	153,99
P34pār	Vārīti makaroni <i>(Makaroni (daž.veidi) (A1))</i>	1	150	6,60	1,83	39,05	205,90
M5Pār	Krējuma – tomātu mērce <i>(Krējums skābs 25% sverams (A7), Milti, kviesu, a. lab.(A1))</i>	1	50	0,71	5,29	2,35	58,98
Sal01	Redīsu-burkānu salāti ar krējumu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	60	0,72	1,06	2,06	25,45
	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2,92	0,69	21,68	119,25
D40pār	Piens <i>(Piens pakās 2% 1l (A7))</i>	1	200	5,64	4,00	9,46	96,40
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0,32	0,16	8,00	38,40
				<b>27,30</b>	<b>32,65</b>	<b>101,37</b>	<b>839,47</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>27,30</b>	<b>32,65</b>	<b>101,37</b>	<b>839,47</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,2 grami		DĀRZEŅI 154,8 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 1 grami		KARTUPEĻI 45 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 224,9 grami		GAĻA, ZIVIS 10 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alerģēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/ 5-9 kl Rudens-Ziema (4)****CETURTDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
Z57	Pupiņu zupa ar gaļu/krējums <i>(Krējums skābs 20%(A7))</i>	1	200/5	6,79	7,01	19,95	161,92
Z 3pār	Cepta Heka fileja <i>(Zivis heka fileja, saldēta (A4), Milti, kviešu, a. lab.(A1), Olas lielās (A3))</i>	1	80	9,88	9,55	3,72	155,69
P34	Kartupeļu biezenis <i>(Piens 2% T (A7), Sviests 82% (A7))</i>	1	200	5,30	5,54	36,63	209,77
S-21	Biešu -marinētu gurķu salāti ar eļļu	1	70	0,68	3,13	6,01	53,80
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	40	2,20	0,52	16,36	90,00
D15Pār	Dzērveņu dzēriens	1	200	0,00	0,00	10,40	45,76
A1	Āboli (auglis)	1	80/	0,32	0,16	8,00	38,40
				<b>25,17</b>	<b>25,91</b>	<b>101,07</b>	<b>755,34</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>25,17</b>	<b>25,91</b>	<b>101,07</b>	<b>755,34</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,94 grami		DĀRZENĪ 91 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		KARTUPEĻI 235 grami		BIEZPIENS, SIERS 0 grami			
AUGĻI un OGAS 80 grami		PIENS, skābie produkti 58,2 grami		GAĻA, ZIVIS 90 grami		Skolas piens 0 grami	
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta

**Ēdienkarte**

/Direktora paraksts/

**1 Nedēļa/ 5-9 kl Rudens-Ziema (4)****PIEKTDIENA**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Pusdienas 100%</b>							
G76 208PII	Plovs ar vistas gaļu	1	250	18,15	19,69	61,25	494,94
5.2	Burkāni un puravi ar krējumu <i>(Krējums skābs sverams 20% (A7))</i>	1	70	1,04	2,15	3,66	48,28
D1	Tēja	1	200	0,00	0,00	1,47	5,85
1.2m	Rudzu maize <i>(Maize rudzu sagriesta (A1))</i>	1	50	2,75	0,65	20,45	112,50
SA30	Jogurta krēms <i>(Jogurts bez piedevam (A7))</i>	1	70	1,94	2,68	7,27	60,60
SA46	Ogu mērce	1	80	0,17	0,04	10,17	41,56
				<b>24,05</b>	<b>25,21</b>	<b>104,27</b>	<b>763,73</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>24,05</b>	<b>25,21</b>	<b>104,27</b>	<b>763,73</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,3 grami DĀRZEŅI 121,4 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 9,7 grami KARTUPEĻI 0 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 12,8 grami PIENS, skābie produkti 77,5 grami GAĻA, ZIVIS 70 grami Skolas piens 0 grami							
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>26,26</b>	<b>27,93</b>	<b>97,74</b>	<b>770,69</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>131,32</b>	<b>139,66</b>	<b>488,69</b>	<b>3853,47</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,97 grami DĀRZEŅI 548,77 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 20,2 grami KARTUPEĻI 508 grami BIEZPIENS, SIERS 0 grami							
AUGĻI un OGAS 271,36 grami PIENS, skābie produkti 850,6 grami GAĻA, ZIVIS 302,11 grami Skolas piens 0 grami							

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu iemeslu dēļ.

Ēdienkarti sagatavoja cnc tehnologs@cncgroup.lv

Dokuments sagatavots elektroniski un derīgs bez paraksta